

Zwei Streckenrekorde krönen den Lauftag

51. Königsforst-Marathon: Knapp 1800 Teilnehmer kamen zum Klassiker nach Bensberg

VON CLAUD BOELEN-THEILE

Bensberg. „Ist nicht mehr weit“, wird den Läuferinnen und Läufern nach der ersten Kurve nachgerufen. Weit war es schon: Die Königsdistanz von 63,3 Kilometern bewältigten beim 51. Königsforst-Marathon 120 Sportlerinnen und Sportler. Drei Frauen und zwei Männer blieben unter den Ultra-Streckenrekorden, in Bensberg war die gesamte deutsche Ultralaufelite am Start.

David Schönherr (4:10:47 std., Running Crew Münster) und Joanna Tallmann (4:37:25 std., Selbstläufer Altenahr) siegten, auch Raoul Jankowski (Braunschweiger LC) und der Deutsche 24-Stundenlauf-Rekordhalter Felix Weber (Tree-Athlete) blieben unter der bisherigen Rekordmarke.

1284 Läufer bewältigten den Halbmarathon, mit den Siegern Oscar Pablo Thies (1:14:28 std.) und Alexandra Selzer (1:28:44 std.). Und 325 Starter liefen über die Marathondistanz, 42,195 Kilometer, hier siegten Constantin Jux (2:46:27 std., Trester Tri-Team) und Martina Ottes (3:06:04 std., TSV Tutzing). Die Partnerwertung mit dem Remscheider Röntgenlauf-Ultra (jeweils 63,3 km) ging an Raoul Jankowski und Andrea Switala (26 Finisher).

Ganz besonderen Applaus gab es für Ralf Karlshaus (83), den ehemaligen Lehrer am Albertus-Magnus-Gymnasium, der im Halbmarathon an den Start ging. Beim Marathon waren die letzten rund sechseinhalb Stunden nach dem Start im Ziel, beim Ultra benötigte der Remscheider Peter Ickert fast achteinhalb Stunden. Im Ziel durfte sich jeder als Sieger fühlen und sich auch ein bisschen feiern lassen. Jeder Laufist ein Geschenk, heißt ein Läuferpruch. Zwei Streckenrekorde und elf Altersklassen-Rekorde vermeldete der TV Refrath, 1050 Euro an Prämien gingen an die neuen Rekordhalter.

Eine Runde, zwei Runden oder drei im Grünen: Das Suchtpotenzial des Königsforst-Marathons hat weiter zugenommen. Eine vorbildliche Organisation mit dem Bensberger



Nach den Wellenstarts am Albertus-Magnus-Gymnasium an der Kaule ging es für die Läuferinnen und Läufer in den Königsforst. An drei verschiedenen Verpflegungsposten versorgten die Helfer des TV Refrath die Sportler mit Getränken und Obst.



Fotos: Axel Randow

Albertus-Magnus-Gymnasium als Laufzentrum der kurzen Wege machten den bergischen Klassiker auch in seiner 51. Auflage zu einem sportlich bedeutenden Ereignis für den Rheinisch-Bergischen Kreis. Der Königsforst-Marathon ist in Läuferkreisen so beliebt wie selten zuvor, und auch am Sonntag kamen Läuferinnen und Läufer aus ganz Deutschland und 15 weiteren Ländern in die Schloßstadt Bensberg. Keine Frage, der Königsforst-Marathon ist seit dem Umzug von der Bundesanstalt für Straßenwesen zum AMG 2016 in die erste Riege der deutschen Landschaftsläufe aufgestiegen.

Die neue Strecke, jetzt zum zweiten Mal gelaufen, erwies sich dabei erneut als Markenzeichen: breite

Wege, nur Natur, viele ökologische Akzente, so etwas kommt in der Laufszene an. An Start und Ziel konnten die Betreuer und Angehörigen die Läufer bei ihrem Durchlauf anfeuern, im Wald selbst standen auch manche Fans, die aus Rücksicht auf die Natur behutsam klatschten.

Die Helfer vom TV Refrath hatten sich im Königsforst an drei Verpflegungsposten aufgestellt, über Stunden versorgten sie die Sportler mit Wasser, Isogetränken, Cola, Äpfeln oder Bananen. Der Arbeiter Samariter Bund gewährleistete die medizinische Betreuung an der Strecke für die erschöpften Sportler, als Führungsradfahrer waren die Radsportler des Radsportvereins Staubwolke Refrath dabei.

Bei allerbesten Bedingungen, kühlen vier Grad beim ersten Start um 9 Uhr und über zehn beim letzten Start um kurz vor 12, hatten die Läufer trotz aller Mühen viel Spaß auf der Strecke. Mit dem Monte Troodelöh, dem höchsten Punkt von Köln, gab es auch eine besondere Attraktion auf der Strecke. Die Ultras quälten sich dreimal den Troodelöh-Berg hinauf, die anderen Teilnehmer ein- oder zweimal. Auch Rennweg, Sühnekreuz und Wassertretbecken waren markante Punkte, die angesteuert wurden. Zum Ende der Strecke wurden die Sportler mit einer flachen Passage auf dem alten Bahndamm belohnt, dort fahre seit fünf Jahrzehnten keine Züge mehr. Jetzt freuten sich die Läufer über die schnelle Strecke zum Ziel.

Nach dem Lauf gab es sehr viel Schulterklopfen für die Ausrichter vom TV Refrath und ihre Orgaleiter Jochen Baumhof und Georg Husemann. Auch für die kleinen Startgruppen gab es Komplimente, am Sonntag gab es insgesamt 13 Starts. Das hilft der Natur, aber auch den Läufern: Vom Start weg hatten sie genügend Platz auf der Strecke. Nach dem Zieleinlauf gab es die Jahresmedaille des Königsforst-Marathons für alle, stolz trugen die Finisher ihre Trophäe zur Schau.

Der 52. Königsforst-Marathon findet am Sonntag, 15. März 2026, statt. Anmeldestart: 15. Juni 2025. Wegen des Teilnehmerlimits empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung.

www.koenigsforst-marathon.de